

18～49 歳の方限定

(一宮市民)

ボディメイククラス



楽しく運動し
健康のこと
一緒に考えてみませんか？



ストレスに負けないカラダ 高血糖予防の食事

5/29(金) 中保健センター 定員 20 名

4/2(木) 申し込み開始



血糖ケアで 血管も身体もしなやかに

7/29(水) 北保健センター 定員 20 名

6/1(月) 申し込み開始



筋トレと減塩から始める 高血圧予防

10/27(火) 尾西生涯学習センター
大ホール 定員 30 名

9/1(火) 申し込み開始
(申し込みは西保健センター)



リラックスと運動で整える 毎日の血圧

12/18(金) 中保健センター 定員 20 名

11/2(月) 申し込み開始



時 間：10:00～11:30 (受付 9:30～)

申し込み：電話または各二次元コード

電子申請が終了していても申し込み可能な場合があります。お電話
ください。

持ち物：タオル・お茶・バスタオルまたはヨガマット(お持ちの方)・
健康手帳 運動できる服装でお越しください。
北保健センターは室内靴が必要。

※暴風警報、暴風雪警報、大雪警報及び特別警報が発令された場合は中止します。

託児
あり

要電話申込

先着順 9 か月以上の未就園児 定員各 12 名

9:30～9:45 に託児の受付

保育士とお絵描き・折り紙・おもちゃ遊びなどをして過ごします。

持ち物：着替え・おむつセット(おむつ、ごみ袋、おしり拭き)・

お茶・バスタオル

※1 つの袋にまとめて、全てのものに名前を記入してください。

問い合わせ 一宮市保健所 健康支援課

中保健センター 0586-72-1121
貴船町 3 丁目 2 番地

西保健センター 0586-63-4833
東五城字備前 1 2 番地

北保健センター 0586-86-1611
木曾川町黒田字中沼南ノ切 27 番地